

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа г. Слюдянки**

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №43 от 15.05.2023г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ ДО  
Спортивная школа  
г. Слюдянки  
А.В.Володченко  
(Приказ №97 от 15.05.2023г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

**По этапам спортивной подготовки НП, УТ(СС), ССМ**

С учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приказ Минспорта России от 14.12.2022 №1357)

*Срок реализации программы до 9 лет*

**Разработчики:**

- тренер-преподаватель по боксу МБУ ДО Спортивная школа г. Слюдянки, первая квалификационная категория  
Мартынюк С.О

**Рецензенты:**

- доцент кафедры «Физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин», Педагогический институт, ФБГОУ ВО «ИГУ», канд.педагогических наук  
Пружинин К.Н.  
- заместитель директора по учебно-воспитательной работе МБУ ДО СШ г.Слюдянки  
Володченко О.В.

**Слюдянка  
2023**

## Содержание

<b>I. Общие положения</b>	<b>3</b>
1.1. Краткая характеристика вида спорта	3
1.2. Цель программы	4
<b>II. Характеристика программы</b>	<b>4</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	15
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
<b>III. Система контроля</b>	<b>27</b>
3.1. Требования к результатам прохождения спортивной программы	27
3.2. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки	28
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	28
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта</b>	<b>40</b>
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	40
4.2. Учебно-тематический план	40
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>41</b>
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	<b>45</b>
6.1. Материально-технические условия реализации программы	45
6.2. Кадровые условия реализации программы	47
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	49

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - **Программа**) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности дисциплин вида спорта – бокс (номер-код-025 000 1 6 1 1 Я) минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1055 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
бокс	025 000 1 6 1 1 Я

### Краткая характеристика вида спорта

Бокс – это один из наиболее сильных и мужественных видов спорта, признан не только как эффективнейшее средство в разностороннем физическом развитии, но и как средство воспитания морали и силы духа. Бокс развивался еще с древних времен.

Бокс как вид спорта представляет из себя спортивное единоборство. Поединок двух соперников проводится на ринге. Квадратный ринг со стороной 4,9 - 6,1 м окружен канатами с 4-х сторон.

Как и в прочих видах спорта, в боксе требуется особое снаряжение спортсмена. На руки боксера обязательно надеваются мягкие боксерские перчатки. Под перчатками руки обматывают специальными бинтами, предотвращающими растяжения суставов, а также защищающих от травм. К выбору перчаток стоит отнестись серьезно, они не все одинаковы. Выбирают их по назначению (тренировка со снарядом, соревнование) и качеству (размер, материал, вес). На тренировках и любительском боксе также подбирают специальный шлем, защищающий голову от ударов и травм.

К состязаниям допускаются боксёры одинаковых весовых категорий, возрастной группе и равных по спортивному разряду. Действия, опасные для здоровья, полностью запрещены. По технике и тактике бокс считают одним из сложнейших видов спорта. Быстро изменяющаяся обстановка в бою требует от спортсмена способность мгновенно и четко ориентироваться в возникающих ситуациях, вовремя принимать и выполнять свои решения.

Таблица 2

### Влияние физических качеств на результативность по виду спорта бокс

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2

Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	3

Условные обозначения:

- 1 - незначительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 3 - значительное влияние.

**1.2.Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта (спортивным дисциплинам), определяющая основные направления и условия спортивной подготовки.

**Иные цели Программы:**

- Обеспечение единства основных требований к структуре, содержанию и планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;
- Выполнение объема соревновательной деятельности лицами, проходящих спортивную подготовку, и лицами, ее осуществляющих, предусмотренной в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки;
- Выполнение нормативов физической подготовки на каждом из этапов и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта (спортивных дисциплин);
- Подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

**II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

Организация занятий по программе спортивной подготовки осуществляется по следующим этапам:

**Этап начальной подготовки (НП) – 3 года.**

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 9 лет, желающие заниматься спортом, прошедшие вступительные испытания (нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта), и имеющие письменное разрешение врача, содержащее разрешение заниматься боксом. Тренировочный процесс этапа начальной подготовки носит

преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления. По окончании этапа начальной подготовки юные спортсмены должны выполнить контрольные нормативы для зачисления на последующий этап подготовки.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, УТЭ) – 5 лет.**

Перевод и зачисление в группы спортивной специализации происходит на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших нормативы для зачисления по общефизической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, таблица № 3 (в соответствии с ФССП по виду спорта «бокс», приложение №1):

Таблица 3

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

*\*На этапы спортивной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнившие требования, необходимые для зачисления в учебно - тренировочные группы, согласно нормативам по физической подготовке, установленные Организацией для этой возрастной группы. При этом, при комплектовании групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.*

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели в условиях спортивной школы, с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, работы по индивидуальным планам, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах в соответствии с Федеральными стандартами. Максимальные объемы тренировочной нагрузки установлены в зависимости от этапов и года спортивной подготовки и представлены в таблице №4 подготовки (таблица составлена на основании приложения № 2 к ФССП).

Таблица 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1248

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно-тренировочные занятия - групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий;

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочных занятий: специфика вида спорта, средства учебно-тренировочного занятия, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

**Групповые учебно-тренировочные занятия** как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот вид учебно-тренировочных занятий наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта и единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с

использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

**Индивидуальные учебно-тренировочные занятия** используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных учебно-тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

**Смешанные учебно-тренировочные занятия** часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах и единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются координационной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Таблица 5

**Классификация учебно-тренировочных занятий по форме организации**

Виды учебно-тренировочных занятий	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

- **учебно-тренировочные мероприятия** (приложение №3 ФССП);

Таблица 6

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4	Учебно-тренировочные	До 21 суток подряд и не более двух учебно-		



	мероприятия в каникулярный период	тренировочных мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- **самостоятельная подготовка по индивидуальным планам**, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта;

- **спортивные соревнования (приложение №4 ФССП);**

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается план последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив;

- основные соревнования, цель которых - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица 7

#### Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины "бокс"					
Контрольные	-	2	3	2	2
Отборочные	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и

с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Иные виды (формы) обучения:

- контрольные мероприятия:

Контрольные мероприятия на этапе начальной подготовки позволяют формировать основные навыки бокса, получать соревновательный опыт, определять основные ошибки техники, изучать правила соревнований, техники безопасности во время соревнований, соблюдать правила дисциплинарного характера, выполнять контрольные нормативы и разрядные требования.

Контрольные и подготовительные соревнования ориентированы на адаптацию спортсменов-участников к условиям соревнований, решение тактических задач, отработка техники в экстремальных условиях соревнований, контроль психоэмоционального состояния.

Участие юных спортсменов в соревнованиях и выполнение соревновательной нагрузки может приравниваться к предельному объему и максимальной интенсивности тренировочных нагрузок.

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

- инструкторская и судейская практики:

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии

регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и регионального уровня.

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия:

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переключение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Примерный годовой учебно-тренировочный план Организации составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели в условиях спортивной школы, с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, работы по индивидуальным планам, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах в соответствии с Федеральными стандартами, определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад в реализацию общей цели реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (в соответствии с пунктом 15 ФССП приложений №2 и №5).

Таблица 8

**Соотношение видов спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

N п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	14-18	10-25	18-27	22 – 30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	2 - 4	2– 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 – 6

Таблица 9

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства (1 год)
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		<b>Недельная нагрузка в часах</b>								
		6	6	8	10	12	14	16	18	20
		<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		<b>Наполняемость групп (человек)</b>								
		10	10	10	8	8	8	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	140	140	149	104	125	145	130	140	130
2.	Специальная физическая подготовка	33	33	68	109	130	133	147	171	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	15	20	25	30	40	45
4.	Техническая подготовка	93	93	137	207	240	260	300	330	340
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	37	50	70	80	130	180	200	260
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	10	15	20	25	30
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	12	10	19	20	25	30	45
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Календарный план учебно-воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Для формирования физически здоровой личности необходимо создание благоприятных условий, и повышение мотивации для достижения высоких результатов в спорте.

План воспитательной работы должен содержать:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

В процессе учебно-тренировочной и воспитательной работы решаются разнообразные задачи: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие гармоническому развитию, повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования технико-тактической подготовки, прочное овладение основами техники избранного вида спорта, приобретение соревновательного опыта, совершенствование морально-волевых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	
1.3.			
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- проведение бесед о гигиене.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- правильный рацион питания</li> </ul>	В течение года

		(белки, жиры, углеводы и т.д.)	
2.3			
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.3.			
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.</li> </ul>	
4.2.	Специальные навыки	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;</li> <li>-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;</li> <li>-умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;</li> <li>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.</li> </ul>	В течении года
5.	Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.	-беседа с учащимися «Самоконтроль на занятиях спортом»	В течение года
5.1	Подвижные игры	- игры для совершенствования тактических действий: наперегонки с мячом, воздушный шар, быстрый прорыв, ловец и перехватчик, следи за сигналом, мяч ловцам, по коридору, не давай мяч водящему, охраняй капитана, перехват мяча и т.д.	В течение года

	<p>- Игровые упражнения: Игры, упражнения – это специально подобранные простые или достаточно сложные движения, выполняемые в игровой форме.</p> <p>Существует две разновидности игровых упражнений: игры-испытания и игры-поединки.</p> <p>Игры-испытания – это выполнение одним или несколькими детьми определенных заданий, с соблюдением некоторых правил, без вмешательства одного играющего в действия других. Играющим предоставляется полная самостоятельность в выборе приемов выполнения поставленной задачи. Можно придумать множество таких упражнений: кто быстрее добежит до какого-либо предмета, у кого большее число точных попаданий в цель и т.д.</p> <p>Игры-поединки отличаются от испытаний тем, что каждый играющий одним участникам оказывает помощь, а другим, наоборот, затрудняет выполнение поставленного задания. К этим играм относятся простейшие единоборства и групповые соревновательные упражнения, например, перетягивание стоя или сидя на полу, выталкивания из круга, «бой петухов» и др.</p> <p>Разновидностью игровых упражнений являются физкультурные аттракционы. Это отдельные упражнения разной сложности, имеющие зрелищный и развлекательный характер. Их выполнение должно требовать от играющих напряженного внимания, сообразительности, координированности движений, проявления быстроты, силы, гибкости и других психофизических качеств. Одни аттракционы предусматривают</p>	
--	---	--

		однократное выполнение трудной задачи, другие – повторение возможно большего числа раз, а третьи – нахождение наиболее остроумного решения.	
5.2	Развитие творческого мышления	<ul style="list-style-type: none"> <li>- настольные игры;</li> <li>- логические задачи (ребусы, головоломки, текстовые задачи, загадки, пазлы);</li> <li>- текстовые заданий на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды, сканворды);</li> <li>- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;</li> <li>- упражнения на решение задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение занятий и предметов и прочее.</li> </ul>	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В план антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению реализуемые в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

**План мероприятий,  
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.	В течение года	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.	В течение года	Лекции, видеоуроки
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов.	В течение года	Лекции, беседы, тренировочные программы

### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочных групп, групп совершенствования

спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны уметь владеть терминологией и проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своих и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить занимающихся с планированием и организацией тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у учащихся соответствующих двигательных навыков.

Таблица 12

**Примерный план инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических навыков	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники</li> <li>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ol>	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	

	организации		
3.	Освоение обязанностей судьи игры, секретаря, судьи в ринге.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение (справка) об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования (2 раза в год). Обучающийся, не имеющий допуск к тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

### **Этап начальной подготовки:**

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №1144ни предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется врачами учреждения здравоохранения муниципального района по договору и спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера для поездки на соревнования федерального уровня по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости



организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2. Медико-биологические средства восстановления.

#### **Учебно-тренировочный этап:**

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная, баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3. Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

#### **Этапы совершенствования спортивного мастерства:**

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

### **III. Система контроля**

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "бокс";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "бокс" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "бокс";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "бокс";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (с учётом приложений №№ 6-8 к ФССП и тесты).

Таблица 13

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»  
возрастная группа 9-10 лет**

Этап / год подготовки	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ													
	Бег 30м (сек)		Бег 1000м (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3x10м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Метание мяча веслом 150г (м)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
<b>1-й</b>	Не более 6,2	Не более 6,4	Не более 6,10	Не более 6,30	Не менее 10	Не менее 5	Не менее +2	Не менее +3	Не более 9,6	Не более 9,9	Не менее 130	Не менее 120	Не менее 19	Не менее 13
<b>2-й</b>	-	-	Не более 5,80	Не более 6,25	Не менее 12	Не менее 6	Не менее +2,5	Не менее +3,5	Не более 9,3	Не более 10,2	Не менее 140	Не менее 128	Не менее 22	Не менее 14
<b>3-й</b>	-	-	Не более 5,50	Не более 6,20	Не менее 13	Не менее 7	Не менее +3	Не менее +4	Не более 9,0	Не более 10,4	Не менее 150	Не менее 135	Не менее 24	Не менее 16

Этап / год подготовки	НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2кг снизу – вперед двумя руками (м)	
	мал	дев
<b>1-й</b>	-	-
<b>2-й</b>	Не менее 7	Не менее 6
<b>3-й</b>	Не менее 7	Не менее 6

**Нормативы  
Общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»  
возрастная группа 11-12 лет**

Этап / год подготовки	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ															
	Бег 60м (сек)		Бег 1500м (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3x10м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Метание мяча веслом 150г (м)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал) / Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (дев) (кол-во раз)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
<b>1-й</b>	Не более 10,9	Не более 11,3	Не более 8,20	Не более 8,55	Не менее 13	Не менее 7	Не менее +3	Не менее +4	Не более 9,0	Не более 10,4	Не менее 150	Не менее 135	Не менее 24	Не менее 16	Не менее 3	Не менее 9
<b>2-й</b>	Не более 10,6	Не более 11,1	Не более 8,10	Не более 8,49	Не менее 15	Не менее 8	Не менее +4	Не менее +5	Не более 8,9	Не более 9,7	Не менее 155	Не менее 140	Не менее 25	Не менее 17	Не менее 3	Не менее 10
<b>3-й</b>	Не более 10,4	Не более 10,9	Не более 8,05	Не более 8,29	Не менее 18	Не менее 9	Не менее +5	Не менее +6	Не более 8,7	Не более 9,1	Не менее 160	Не менее 145	Не менее 26	Не менее 18	Не менее 4	Не менее 11

Этап / год подготовки	НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2кг снизу – вперед двумя руками (м)	
	мал	дев
<b>1-й</b>	-	-
<b>2-й</b>	Не менее 7	Не менее 6
<b>3-й</b>	Не менее 7	Не менее 6

**Нормативы**  
**Общей физической и специальной физической подготовки**  
**для зачисления и перевода в группы на этапе учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду**  
**спорта «бокс»**  
**возрастная группа 12 лет**

Этап / год подгото вки	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ														
	Бег 60м (сек)		Бег 1500м (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3x10м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Метание мяча веслом 150г (м)		Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал
<b>1-й</b>	Не более 10,4	Не более 10,9	Не более 8,05	Не более 8,29	Не менее 18	Не менее 9	Не менее +5	Не менее +6	Не более 9,0	Не более 10,4	Не менее 150	Не менее 135	Не менее 24	Не менее 16	Не менее 4
<b>2-й</b>	Не более 10,0	Не более 10,7	Не более 8,00	Не более 8,10	Не менее 20	Не менее 9	Не менее +5	Не менее +6	Не более 8,6	Не более 10,0	Не менее 160	Не менее 145	Не менее 27	Не менее 18	Не менее 5
<b>3-й</b>	Не более 9,7	Не более 10,6	Не более 7,80	Не более 8,00	Не менее 22	Не менее 10	Не менее +6	Не менее +7	Не более 8,4	Не более 9,6	Не менее 170	Не менее 150	Не менее 30	Не менее 19	Не менее 6
<b>4-й</b>	Не более 9,5	Не более 10,5	Не более 7,60	Не более 7,90	Не менее 23	Не менее 10	Не менее +6	Не менее +7	Не более 8,0	Не более 9,2	Не менее 180	Не менее 155	Не менее 32	Не менее 20	Не менее 7
<b>5-й</b>	Не более 9,2	Не более 10,4	Не более 7,40	Не более 7,80	Не менее 24	Не менее 10	Не менее +6	Не менее +8	Не более 7,8	Не более 8,8	Не менее 190	Не менее 160	Не менее 34	Не менее 21	Не менее 8

**Нормативы**  
**Общей физической и специальной физической подготовки**  
**для зачисления и перевода в группы на этапе учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду**  
**спорта «бокс»**  
**возрастная группа 13-15 лет**

Этап / год подготовки	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ																	
	Бег 60м (сек)		Бег 2000м (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3x10м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Метание мяча веслом 150г (м)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол- во раз)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
<b>1-й</b>	Не более 9,2	Не более 10,4	Не более 9,40	Не более 11,40	Не менее 24	Не менее 10	Не менее +6	Не менее +8	Не более 7,8	Не более 8,8	Не менее 190	Не менее 160	Не менее 34	Не менее 21	Не менее 8	Не менее 2	Не менее 39	Не менее 34
<b>2-й</b>	9,0	10,2	9,10	11,20	28	15	+8	+10	7,6	8,6	195	165	36	23	9	4	42	36
<b>3-й</b>	8,6	10,0	8,40	11,00	35	20	+9	+12	7,4	8,4	200	170	38	25	10	6	45	38
<b>4-й</b>	8,4	9,8	8,20	10,40	40	25	+10	+14	7,3	8,2	210	175	39	26	11	7	47	40
<b>5-й</b>	Не более 8,2	Не более 9,6	Не более 8,10	Не более 10,00	Не менее 45	Не менее 35	Не менее +11	Не менее +15	Не более 7,2	Не более 8,0	Не менее 215	Не менее 180	Не менее 40	Не менее 27	Не менее 12	Не менее 8	Не менее 49	Не менее 43



**Нормативы**  
**Общей физической и специальной физической подготовки**  
**для зачисления и перевода в группы на этапе учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду**  
**спорта «бокс»**  
**возрастная группа 16-17 лет**

Этап / год подго- товки	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ																			
	Бег 100м (сек)		Бег 3000м (мал) / 2000м (дев) (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3x10м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Кросс (бег по пересеченной местности) 3км (дев) / 5км (юн) (мин, с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол- во раз)		Метание спортивного снаряда весом 500гр (дев) 700гр (юн) (м)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
<b>1-й</b>	Не более 14,3	Не более 17,2	Не более 14,30	Не более 11,20	Не менее 31	Не менее 11	Не менее +8	Не менее +9	Не более 7,6	Не более 8,7	Не менее 210	Не менее 170	Не менее 18,00	Не менее 25,30	Не менее 11	Не менее 2	Не менее 40	Не менее 36	Не менее 29	Не менее 16
<b>2-й</b>	Не более 14,0	Не более 17,0	Не более 14,00	Не более 11,10	Не менее 35	Не менее 20	Не менее +9	Не менее +11	Не более 7,5	Не более 8,6	Не менее 220	Не менее 175	Не менее 19,00	Не менее 23,30	Не менее 12	Не менее 4	Не менее 39	Не менее 36	Не менее 31	Не менее 18
<b>3-й</b>	Не более 13,7	Не более 16,8	Не более 13,50	Не более 11,00	Не менее 39	Не менее 25	Не менее +10	Не менее +13	Не более 7,3	Не более 8,5	Не менее 230	Не менее 180	Не менее 20,00	Не менее 20,00	Не менее 13	Не менее 5	Не менее 38	Не менее 35	Не менее 34	Не менее 19
<b>4-й</b>	Не более 13,4	Не более 16,6	Не более 13,00	Не более 10,55	Не менее 42	Не менее 30	Не менее +11	Не менее +15	Не более 7,2	Не более 8,4	Не менее 235	Не менее 185	Не менее 21,00	Не менее 19,30	Не менее 14	Не менее 6	Не менее 38	Не менее 35	Не менее 36	Не менее 20
<b>5-й</b>	Не более 13,1	Не более 16,4	Не более 12,00	Не более 10,50	Не менее 45	Не менее 35	Не менее +13	Не менее +16	Не более 7,1	Не более 8,2	Не менее 240	Не менее 195	Не более 22,00	Не более 17,30	Не менее 15	Не менее 8	Не менее 37	Не менее 35	Не менее 37	Не менее 21

Этап / год подготовки	НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ						УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
	Бег челночный 10х10м с высокого старта (с)		Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (кол-во раз)		Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (кол-во раз)		
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	
<b>1-й</b>	Не более 27,0	Не более 28,0	Не менее 26	Не менее 23	Не менее 244	Не менее 240	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
<b>2-й</b>	Не более 26,5	Не более 27,0	Не менее 26	Не менее 23	Не менее 260	Не менее 260	
<b>3-й</b>	Не более 26,0	Не более 26,5	Не менее 26	Не менее 23	Не менее 280	Не менее 280	
<b>4-й</b>	Не более 25,5	Не более 26,0	Не менее 26	Не менее 24	Не менее 290	Не менее 290	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>5-й</b>	Не более 25,0	Не более 25,5	Не менее 26	Не менее 24	Не менее 303	Не менее 297	

**Нормативы  
Общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группу на этап совершенствования спортивного мастерства  
по виду спорта «бокс»  
возрастная группа 14-15 лет**

Этап / год подготовки	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ																	
	Бег 60м (сек)		Бег 2000м (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3x10м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Метание мяча веслом 150г (м)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол- во раз)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
<b>1-й</b>	Не более 8,2	Не более 9,6	Не более 8,10	Не более 10,00	Не менее 45	Не менее 35	Не менее +11	Не менее +15	Не более 7,2	Не более 8,0	Не менее 215	Не менее 180	Не менее 40	Не менее 27	Не менее 12	Не менее 8	Не менее 49	Не менее 43

**возрастная группа 16-17 лет**

Этап / год подго- товки	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ																			
	Бег 100м (сек)		Бег 3000м (мал) / 2000м (дев) (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3x10м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Кросс (бег по пересеченной местности) 3км (дев) / 5км (юн) (мин, с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол- во раз)		Метание спортивного снаряда весом 500гр (дев) 700гр (юн) (м)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
<b>1-й</b>	Не более 13,4	Не более 16,0	Не более 12,40	Не более 9,50	Не менее 45	Не менее 35	Не менее +13	Не менее +16	Не более 6,9	Не более 7,9	Не менее 230	Не менее 185	Не более 23,30	Не более 16,30	Не менее 12	Не менее 8	Не менее 50	Не менее 44	Не менее 35	Не менее 20

**возрастная группа 18 лет и старше**

Этап / год подготовки	НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ																			
	Бег 100м (сек)		Бег 3000м (мал) / 2000м (дев) (мин,с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)		Челночный бег 3x10м (с)		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Кросс (бег по пересеченной местности) 3км (дев) / 5км (юн) (мин, с)		Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)		Метание спортивного снаряда весом 500гр (дев) 700гр (юн) (м)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
<b>1-й</b>	Не более 13,1	Не более 16,4	Не более 12,00	Не более 10,50	Не менее 45	Не менее 35	Не менее +13	Не менее +16	Не более 7,1	Не более 8,2	Не менее 240	Не менее 195	Не более 22,00	Не более 17,30	Не менее 15	Не менее 8	Не менее 37	Не менее 35	Не менее 37	Не менее 21

Этап / год подготовки	НОРМАТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ								УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	
	Бег челночный 10x10м с высокого старта (с)		Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с (кол-во раз)		Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин (кол-во раз)					
	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев		
<b>1-й</b>	Не более 25,0	Не более 25,5	Не менее 26	Не менее 24	Не менее 303	Не менее 297	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

## Образец тестовых заданий для теоретической подготовки

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется
  - а) физической культурой
  - б) физической подготовкой
  - в) **физическим воспитанием**
  - г) физическим образованием
2. Результат физической подготовки
  - а) физическое развитие индивидуума
  - б) физическое воспитание
  - в) **физическая подготовленность**
  - г) физическое совершенство
3. Под двигательно-координационными способностями следует понимать
  - а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
  - б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
  - в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
  - г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений
4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе
  - а) **урок физической культуры**
  - б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
  - в) массовые спортивные и туристические мероприятия
  - г) тренировочные занятия в спортивной секции
5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды
  - а) втягивающий, базовый, восстановительный
  - б) **подготовительный, соревновательный, переходный**
  - в) тренировочный и соревновательный
  - г) осенний, зимний, весенний, летний
6. Конечная цель спорта
  - а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности
  - б) совершенствование двигательных умений и навыков учащихся
  - в) **выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей**

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями учащихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

а) активной и пассивной гибкости

б) максимальной частоты движений

**в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости**

г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

а) в два этапа

б) три этапа

**в) четыре этапа**

г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

а) анаэробного характера

**б) аэробного характера**

в) аэробно-анаэробного характера

г) аэробного, анаэробного и аэробно-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

а) 90-100 уд/мин

б) 110-125 уд/мин

**в) 130-150 уд/мин**

г) 160-175 уд/мин

**Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями:**

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума

		морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5.	Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

**Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям**

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению
3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

*Таблица 14*

**Примерный перечень оценочных средств учащихся**  
(промежуточная и итоговая аттестация)

Предметные области	Набранные баллы (%)			
	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
	Неудовлет-	Удовлетво-	хорошо	отлично

	ворительно	рительно		
ОФП				
СФП				
Теория ФКиС				
Участие в соревнованиях (занятое место)				
Инструкторская и судейская практика				
Спортивный разряд				
Итого:	Незачтено	Зачтено		

Оценка степени освоения Программы учащимися и контрольные испытания (аттестация) учащихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- **текущий контроль** успеваемости обучающихся - проводится тренером-преподавателем по завершению учебного года на основании сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки в группах этапа начальной подготовки 1, 2 года обучения, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1,2,3,4 года обучения, этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения;

- **промежуточная аттестация** обучающихся – проводится по завершению изучения этапа начальной подготовки 3 года обучения и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 5 года обучения обучающихся, выполнивших все требования изучаемого уровня, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала;

- **итоговая аттестация** обучающихся - по завершению изучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта.

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства) прописан в рабочих программах.

4.2. Учебно-тематический план в соответствии с приложением №4 к Примерной программе прописан в рабочих программах.



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "бокс"** основаны на особенностях вида спорта "бокс" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка (с учетом главы V ФССП).

5.1.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

5.1.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.1.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "бокс" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "бокс" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.1.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс".

### **5.2. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска (справка) у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям по избранному виду спорта;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

### **1. Общие требования безопасности:**

В качестве тренера-преподавателя для занятий с учащимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и психиатрическое медицинское освидетельствование.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 8 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Учащиеся проходят инструктаж по правилам безопасности на каждом тренировочном занятии при построении и отметки учащихся в журнале учета групповых занятий.

Тренер-преподаватель и учащиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Зал для занятий боксом, должен быть оснащен приточно-вытяжной вентиляцией. Для занятий боксом учащиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму одежды.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### **2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- Проверить санитарно-гигиенические условия в спортивного зала.

- Осмотреть половое покрытие спортивного зала, оно должно быть ровным, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.).
- Проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования.
- Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С<sup>0</sup>, влажность – не более 30-40%;
- Подготовить спортивный инвентарь и оборудование для проведения тренировочного занятия за 15 минут.
- Спортивный зал открывается за 10 минут до начала тренировочных занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Запрещается тренеру-преподавателю оставлять учащихся без присмотра.
- Тренер-преподаватель контролирует организованный приход учащихся в раздевалки и зал для занятий.
- Тренер-преподаватель и обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: эластичных бинтов, стяжек и пр.
- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### 3. Требования безопасности во время занятий:

- Занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания.
- Занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.
- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Обучающиеся не должны выполнять упражнения без тренера-преподавателя.
- Обучающиеся должны располагаться в спортивном зале, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.
- Во время тренировки по свистку тренера-преподавателя, учащиеся немедленно прекращают игру.
- Для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу.
- Особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения.
- На занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.), а также надетые украшения (серьги; кольца, цепочки и т.д.). Ногти должны быть коротко подстриженными.
- Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно уведомить руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызвать медицинского работника и скорую помощь;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию учащихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход учащихся из зала;
- убрать инвентарь в специально отведенное место;
- отключить электроприборы;

- выключить свет.
- проветрить спортивный зал;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации Программы перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировке и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала (зал для бокса);
- наличие тренажерного зала;
- раздевалки и душевые;
- медицинский кабинет;
- спортивное оборудование, инвентарь с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 №106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный №67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение №10 к ФССП);

- медицинское обеспечение обучающихся.

Таблица 15

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
обеспечением и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения  
спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "бокс"			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16,24,32кг)	комплект	2
6.	Гонг боксёрский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксёрская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксёрская насыпная, набивная	штук	3
10.	Груша боксёрская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное(1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксёрские	пары	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксёрский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксёрский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксёрский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксёрский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15

24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесной универсальной	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксёрской груши насыпной, набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксёрских	комплект	1
30.	Подушка боксёрская настенная	штук	2
31.	Подушка боксёрская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксёрский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пункт бол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	1
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	20
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	1
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	2
44.	Урна - плевательница	штук	1
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

6.2.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного

мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "бокс", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (с учётом подпункта 13.1 ФССП).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный №22054) и должностной инструкцией;

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется самостоятельно планировать и осуществлять мероприятия по повышению квалификации тренерского состава и других специалистов, включающие в себя следующие виды обучения:

- краткосрочное тематическое обучение по вопросам спортивной подготовки;
- тематические и проблемные семинары по научно-практическим вопросам совершенствования спортивной подготовки;
- длительное обучение тренерского состава и других специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования, имеющей соответствующую лицензию, для углубленного изучения актуальных проблем спортивной подготовки.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, рекомендуется осуществлять подготовку работников и дополнительное профессиональное образование работников со следующей периодичностью:

- для педагогических работников - не реже одного раза в три года (Часть 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации");



- для специалистов, непосредственно участвующих в осуществлении спортивной подготовки, но не являющихся педагогическими работниками - не реже чем один раз в четыре года;
- для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений и иных специалистов, не относящихся к основному персоналу - не реже чем один раз в пять лет.

Профессиональная подготовка, переподготовка, повышение квалификации работников и их обучение могут проводиться как на базе самой организации, осуществляющей спортивную подготовку, так и в образовательных организациях дополнительного профессионального образования, имеющих соответствующую лицензию, на основании договоров оказания услуг.

Работники организации, осуществляющей спортивную подготовку, направляются на соответствующую подготовку в определенные сроки, в соответствии с утвержденным в организации, осуществляющей спортивную подготовку, планом профессиональной подготовки на основании распорядительного акта организации (приказа руководителя).

По окончании обучения организации рекомендуется запросить у работника полученное по результатам обучения удостоверение, свидетельство, сертификат или диплом (или копию).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### *Примерный перечень информационно-образовательные ресурсы*

1. Шахов А. Силовая подготовка боксеров как часть физической подготовки. Методическое пособие по боксу./ А.Шахов, И.Алдан. М.: Академия, 2017. – 120 с
2. Селезнёв С.П. Бокс в трёх стойках. Учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей и боксёров высшей квалификации. – М.: Юрайт, 2020. – 86 с
3. Осколков В.А. Теории и методики бокса и тяжелой атлетики. Учебное пособие. – Волгоград, 2023. – 164 с.

#### *Перечень цифровых образовательных ресурсов*

1. [www.boxing-fbr.ru/](http://www.boxing-fbr.ru/) - Федерация бокса России.

#### *Перечень информационно-методического обеспечения*

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
2. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и

- осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. №579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»
  4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
  5. Приказ Министерства спорта от 22.12.2022г.№1357"Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс"
  6. Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ
  7. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
  8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. N 1055)